

# PLATO DEL BUEN COMER

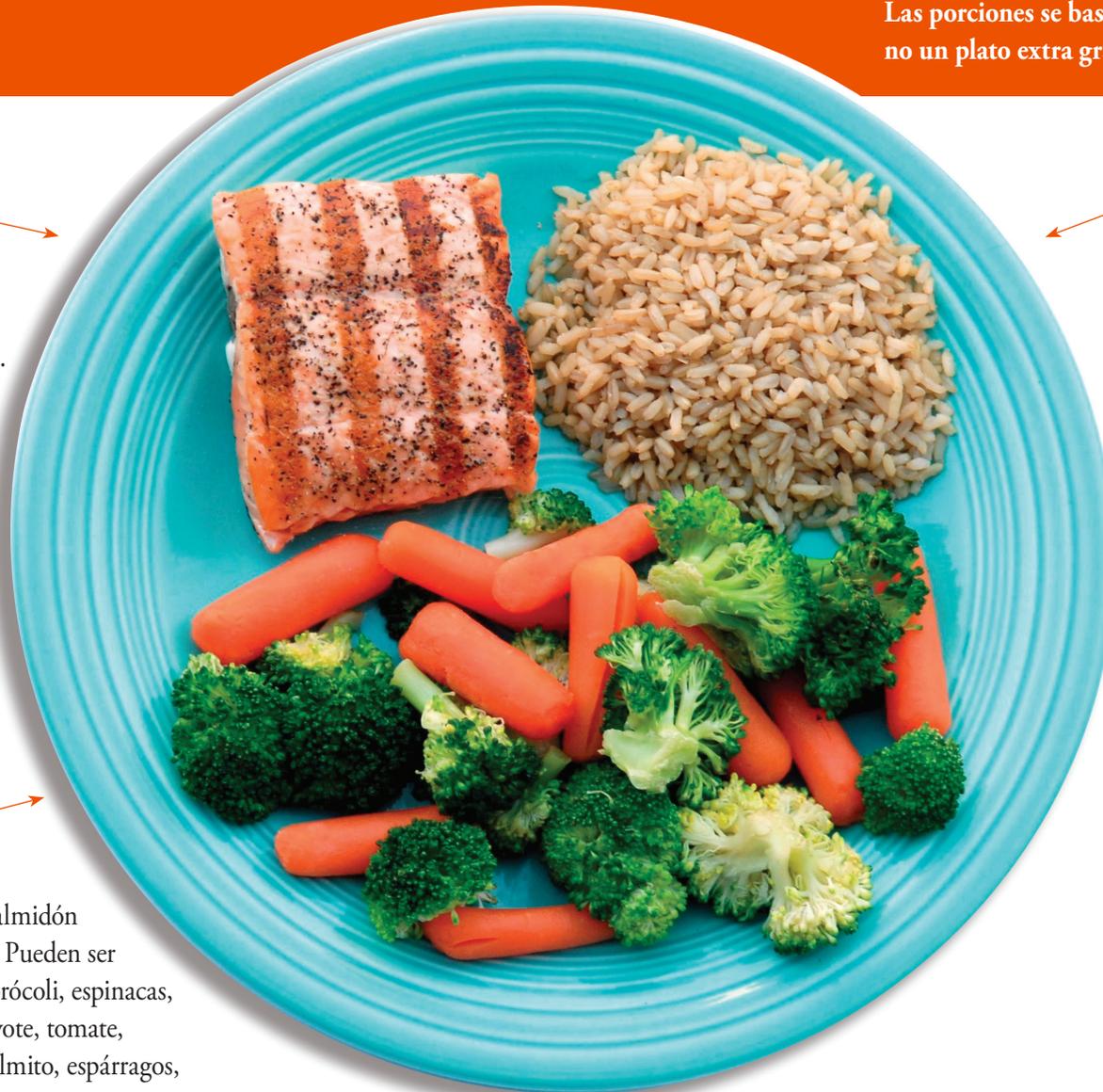
Divida su plato así para una alimentación saludable.  
Con este método es mucho más fácil planificar las comidas.  
Las porciones se basan en un plato de tamaño normal,  
no un plato extra grande.



Sírvase una proteína saludable en una cuarta parte del plato. Puede ser pescado, pollo, huevo, frijol cocido, lenteja, o garbanzo.



Sírvase vegetales sin almidón en la mitad del plato. Pueden ser zanahorias, pepino, brócoli, espinacas, repollo, nopales, chayote, tomate, calabacitas, ejotes, palmito, espárragos, o lechuga romaine.



Sírvase granos o almidones saludables en el cuarto restante del plato. Puede ser arroz integral, maíz desgranado, chícharos, calabaza, camote, alguna pasta como espaguetis de harina integral, una rebanada de pan de caja integral, o una tortilla de maíz o de harina integral.

## Una buena alimentación también incluye lo siguiente todos los días

- 1 fruta pequeña con cada comida del día que puede ser una naranja, un mango, un plátano, una manzana, o 1 taza de melón picado o papaya picada, o 1 taza de bayas (puede ser uva, mora, frambuesa, zarzamora o fresa).
- 2 a 3 tazas de leche o yogurt sin grasa o bajo en grasa.
- Una cantidad pequeña de alguna grasa saludable como los aceites de oliva o canola, una margarina sin grasa trans, o un puñado de nueces mixtas.

# elija Mi Plato

## 10 consejos para crear un buen plato



**Elegir alimentos para llevar un estilo de vida sano es muy sencillo si sigue estos 10 consejos.** Use las ideas de esta lista para *balancear las calorías*, elegir los alimentos que le conviene *comer con mayor frecuencia* y reducir la cantidad de alimentos que le conviene *comer con menos frecuencia*.

### 1 balancee las calorías

El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías USTED necesita al día. Vaya a [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.



### 2 disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer demasiado rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías. Preste atención a las señales del hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas. Úselas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido suficiente.

### 3 evite las porciones extra grandes

Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévese parte de la comida a casa.

### 4 alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales, y leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Esos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud; entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de ellos la base de sus comidas y bocadillos.



### 5 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Al preparar sus comidas, elija vegetales rojos, anaranjados y verduras como tomates, camotes (batatas) y brócoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien como postres.

### 6 cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)

Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero sin tantas calorías y grasa saturada.



### 7 consuma la mitad en granos integrales

Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco o arroz integral en lugar de arroz blanco.

### 8 alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Reduzca su consumo de alimentos con grasas sólidas, azúcar y sal adicionales. Estos incluyen pasteles (bizcochos), galletitas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, tocineta y salchichas. Use estos alimentos como antojitos ocasionales, no alimentos para todos los días.

### 9 compare el contenido de sodio de los alimentos

Use las etiquetas de Información Nutricional ("Nutrition Facts") para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elija alimentos enlatados marcados "bajo en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional" ("low in sodium," "reduced sodium," o "without added salt").



### 10 beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar

Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses, las gaseosas, bebidas de energía y bebidas deportivas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías.